



# COMPENDIO DE DIABETES Y ENDOCRINOLOGÍA

## CUARTO TRIMESTRE • 2024

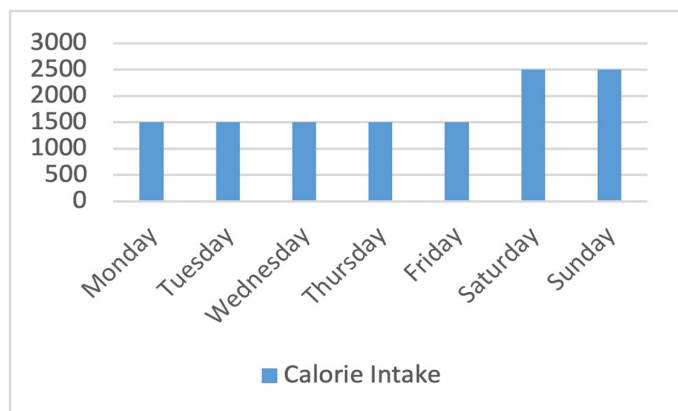
### CAMBIO DE ESTILO DE VIDA Y CONSTANCIA

El 'estilo de vida' se define como «una forma de vivir» o «la forma típica de vida de un individuo, un grupo o una cultura». Hacer cambios saludables de estilo de vida se diferencia de las dietas en que estos cambios son únicos para usted, para sus horarios y su cultura. Se vuelven una parte de sus hábitos diarios y no se interrumpen durante la temporada festiva, los eventos especiales, las vacaciones, etc. Tampoco lo privan ni eliminan ciertos alimentos como muchas veces lo hacen las dietas.

Ser constante es el factor principal para determinar el éxito de los cambios de estilo de vida. Con frecuencia, muchas personas se frustran cuando no ven los resultados de estos cambios (por ejemplo, pérdida de peso, mejoras en el nivel de azúcar en sangre, más energía, etc.).

Tome este gráfico como ejemplo. Si una persona se alimenta de determinada manera de lunes a viernes, pero lo hace de manera diferente durante los fines de semana (sale a comer afuera con mayor frecuencia, consume porciones más grandes, aumenta el consumo de bebidas alcohólicas, tiene encuentros sociales, etc.), solo hace cambios de estilo vida saludable el **71 %** de las veces. Al observar este gráfico, ¿se siente identificado? ¿No es coherente con sus objetivos de estilo de vida a diario? ¿Cuál es la dificultad para mantener la constancia?

Si se siente identificado, intente ser coherente con sus objetivos de estilo de vida tanto los días de semana como



los fines de semana. La consistencia puede verse como reducir el consumo de bebidas con azúcar o alcohol durante los fines de semana, aumentar el consumo de verduras durante los fines de semana o consumir refrigerios solo cuando tiene hambre.

Si no sabe cómo mantener la constancia, trabajar con un especialista certificado en atención y educación sobre la diabetes (CDCES) y una nutricionista registrada (RD) puede ayudarlo. Solicite más detalles hoy a nuestra clínica sobre cómo programar una cita.



### NOVIEMBRE ES EL MES NACIONAL DE LA DIABETES

Noviembre se declaró oficialmente como el Mes Nacional de la Diabetes en 1981, y el Día Mundial de la Diabetes se celebra el 14 de noviembre, el día de nacimiento de Sir Frederick Grant Banting, quien descubrió la insulina en 1921.

El logotipo del Día Mundial de la Diabetes es un círculo azul, que corresponde al símbolo mundial de la diabetes.

#### ¿Sabía usted que según la Asociación Americana de la Diabetes:

- la diabetes fue la octava causa de muerte en los Estados Unidos en 2021;
- el 12.1 % de la población adulta en Georgia tiene diabetes y que cada año se estima que 50 100 residentes de Georgia reciben el diagnóstico de diabetes?

#### ¿Cómo puede ayudar?

- Difunda conocimientos sobre la diabetes a su familia, amigos y vecinos, y anímelos a completar una evaluación de riesgos, como la evaluación de riesgos de 60 segundos de la Asociación Americana de la Diabetes que se encuentra aquí: <https://diabetes.org/diabetes-risk-test>

# QUESO COTTAGE

El queso cottage se ha vuelto un alimento de moda en los últimos años, ¡y con mucha razón! Este alimento con gran poder nutritivo proporciona, en promedio, 25 gramos de proteína por taza. También se puede utilizar en preparaciones saladas o dulces.

## RECETA DESTACADA

### SNACK DE QUESO COTTAGE CONGELADO

#### Ingredientes

- 2 tazas de queso cottage (pruebe con la marca Good Culture que tiene probióticos añadidos, pero cualquier otro queso cottage sirve)
- 2 cucharadas de miel
- 1/4 taza de mantequilla de maní
- 1 o 2 bananas, en rodajas
- 1/4 taza de pepitas de chocolate

#### Instrucciones

1. En una licuadora o en un procesador de alimentos, mezcle el queso cottage, la mantequilla de maní y la miel hasta que quede suave. Vierta la mezcla de queso cottage en una bandeja para hornear cubierta con papel de horno y distribúyala de manera uniforme.

2. En el microondas, derrita las pepitas de chocolate. Vierta las pepitas de chocolate derretidas en el queso cottage y revuelva. Coloque las rodajas de bananas encima.

3. Coloque la bandeja para hornear en el congelador durante 3 o 4 horas o hasta que el queso cottage se congele. Corte el queso cottage en trozos y disfrute. Almacene los trozos sobrantes en un recipiente adecuado para el congelador por un máximo de 3 meses.

Nota: ¡Use su creatividad y agregue coberturas adicionales a su elección! Agregue diferentes frutas, como fresas, cerezas, arándanos, frambuesas o dátiles! ¡Agregue granola, semillas de calabaza, nueces, galletas Graham o coco!

